Popularna biblioteczka sportowa

NR 51

# 200 ćwiczeń z odważnikami

SPORT I TURYSTYKA

*WŁADYSŁAW SALACH*

# 200 ĆWICZEŃ Z ODWAŻNIKAMI

•SPORT i TURYSTYKA•
WARSZAWA 1953

Okładkę projektował
*CZESŁAW BOROWCZYK*

*

Redaktor
*JAN BILEWSKI*

*

Redaktor techniczny
*ROMAN M. FRYDRYCH*

SPÓŁDZIELNIA WYDAWNICZA „SPORT I TURYSTYKA"
WARSZAWA 1953

Nakład 4160 egz. Ark. wyd. 2¹/₄, ark. druk. 1³/₈ (70×100/32).
Papier druk. sat. kl. VII, 60 g. Oddano do składania 3. VII. 53 r.
Podpisano do druku 19. VIII. 53 r. Druk ukończono w sierpniu
1953 r. Zakłady Graficzne „Dom Słowa Polskiego" Warszawa
Zam. 3449/A. 4-B-53822

*Cena zł 1,90*

# WSTĘP

*W Polsce przedwrześniowej ciężka atletyka, a zwłaszcza podnoszenie ciężarów, należały do mało uprawianych sportów i liczyły niewielkie ilości ćwiczących. Przyczyna tego tkwiła w tym, że brak było trenerów, instruktorów i koniecznych przyrządów, a technika, będąca ważnym czynnikiem dla osiągania wyników w tej dziedzinie sportu, była bardzo słabo opanowana i stała na niskim poziomie.*

*Nie bez znaczenia było i to, że sport ten był wtedy zaledwie tolerowany, klasy posiadające uważały go za nieodpowiedni do uprawiania, a ówczesne podręczniki z zakresu teorii wychowania fizycznego oceniały go ujemnie.*

*Toteż osiągnięcia nasze w skali międzynarodowej były tu bardzo nikłe. Dopiero w Polsce Ludowej zaczyna się dokonywać przełom i w tej dziedzinie sportu, przede wszystkim dzięki stworzeniu odpowiednich warunków, do których zaliczyć trzeba dostarczenie przez Główny Komitet Kultury Fizycznej znacznej ilości sprzętu ćwiczebnego i wyszkolenie kwalifikowanych trenerów i instruktorów.*

*Wielką rolę w pobudzaniu zainteresowania i podniesienia poziomu wyczynowego tego sportu odegrali radzieccy sztangiści, którzy zajmują dziś czołowe miejsce w świecie w tej dyscyplinie sportowej, a liczba zajmujących się tą gałęzią ćwiczeń liczy setki tysięcy. Toteż występy czołowych zawodników radzieckich w Polsce pozwoliły zapoznać się naszym trenerom, instruktorom i zawodnikom z nowoczesną techniką i sposobami treningu.*

*Rekordy Polski zaczęły też padać jeden za drugim. Duże zasługi w poprawie wyników w podnoszeniu ciężarów, obok poszczególnych zrzeszeń sportowych, ma Ludowe Wojsko Polskie, gdzie sport ten cieszy się znaczną popularnością wśród żołnierzy, jak również zainteresowaniem i poparciem kierownictwa.*

*Toteż coraz więcej chętnych garnie się w Polsce Ludowej do tej gałęzi atletyki. Wielkie, ale nie wykorzystane dotąd jeszcze, możliwości istnieją w tym względzie na wsi, w PGR i w Spółdzielniach Produkcyjnych.*

*Jesteśmy więc na właściwej drodze do umasowienia i podniesienia wyników w tym dziale. Ćwiczenia z odważnikami, które zawiera niniejszy podręcznik, mają odegrać tu ważną, choć pomocniczą rolę. Ich zadaniem jest ułatwienie i uzupełnienie zaprawy, przygotowanie możliwie wszechstronne organizmu do uprawiania tego trudnego sportu. Dużą ich zaletą jest to, że są łatwe do zorganizowania i interesujące dla ćwiczącego, gdyż większość z nich odbywa się w formie zabawowej, zwłaszcza ze współpartnerem, a duży ich zasób daje możliwość znacznego urozmaicenia. Powinny one cieszyć się popularnością, zwłaszcza wśród pracowników fizycznych miast i wsi, dla których wyrabianie siły oprócz wzmagania zdrowia i podnoszenia sprawności osobistej może mieć duże praktyczne zastosowanie w pracy zawodowej.*

## I. PODNOSZENIE ODWAŻNIKÓW JAKO SPORT

Odważnik jest przyrządem, przy pomocy którego można wykonać ponad dwieście urozmaiconych ćwiczeń, rozwijających muskulaturę całego ciała.

Odważniki bywają różnej wagi, poczynając od 10 kg, a kończąc na wadze do 50 kilogramów.

Najbardziej popularne są odważniki o wadze 17,5, 25 i 32,5 kg. (50 kg odważnik jest za ciężki i używają go tylko wytrawni atleci ciężkiej wagi.)

Bardzo dobre były odważniki starego wzoru, tak zwane „pudy" (stary rosyjski system wagi na funty i pudy). Odważniki takie były odlewane w kształcie pękatej kuli z uciętym spodem i posiadały wysoki i wygodny uchwyt. Te odważniki posłużyły za model dla produkowanych obecnie w Polsce. Najbardziej rozpowszechniona waga takich odważników była: jeden pud (ponad 16 kg); półtora puda (ponad 24 kg); dwa pudy (ponad 32 kg) i trzy pudy (około 50 kg). Bardzo rzadko używane są odważniki po 4 pudy (około 65 kg).

W okresie, gdy odważniki te były używane przy ważeniu towarów (mechanicznych wag wtedy nie znano), ludzie zamiłowani w wyczynach sportowych zauważyli, że odważniki takie doskonale nadają się do wykonywania rozmaitych ćwieczeń. Dlatego też przy wadze zbierała się często grupa chętnych popisania się swoją siłą. Odważniki takie były również wykorzystywane w cyrkach przez atletów zawodowych, którzy podnosili je różnymi sposobami, wywołując podziw u widzów.

U nas w Polsce jeszcze obecnie można znaleźć dużo ta-

kich odważników i to przeważnie na wsiach, lecz nie każdy wie o tym, że można i należy wykorzystać je do ćwiczeń atletycznych.

Najsilniejsi ludzie świata, nasi rodacy Władysław Pytlasiński, Zbyszko Cyganiewicz i Franciszek Bieńkowski, którzy przed pierwszą wojną światową zadziwiali cały świat swoją niezwykłą siłą, w czasie treningu ćwiczyli również podnoszenie odważników.

Obecnie atleci, znani na cały świat ze swoich rekordów i osiągnięć w dźwiganiu ciężarów, specjalną wagę przywiązują do ćwiczeń z odważnikami i chętnie popisują się podnoszeniem odważników, nie zrażając się tym, że rekordy w dźwiganiu odważników nie są dotychczas rejestrowane. Radzieccy atleci, którzy są przodującymi w Europie i w świecie, bardzo dużo ćwiczą odważnikami i uważają te ćwiczenia za podstawę treningu atletycznego.

Wszystko to co powiedzieliśmy wyżej przemawia za tym, że ćwiczenia te powinny być szeroko propagowane w Polsce.

Główny Komitet Kultury Fizycznej docenił walory tego przyrządu i wspólnie z Sekcją Atletyczną GKKF rozpoczął akcję propagandy atletyki przy pomocy ćwiczeń z odważnikami, wykonując dla tego celu kilkadziesiąt ton odważników.

Ćwiczenia z odważnikami dostępne są zarówno silnemu, który chce wypróbować swoją siłę jak i słabemu, który pragnie rozwinąć swoje mięśnie. Ćwiczenia z odważnikami nie wymagają specjalnego pomieszczenia i instruktora.

Na pewno w każdym środowisku, skupiającym mniejszą czy większą grupę ludzi, znajdą się chętni do uprawiania tych interesujących ćwiczeń, co przyczyni się w znacznej mierze do większego umasowienia tej gałęzi sportu i podniesienia jego poziomu.

Odważniki są 3 rodzajów: 17,5 kg — lekkie, 25 kg — średnie, 32,5 — ciężkie.

Komplet odważników składa się z 6 sztuk (po 2 każdego rodzaju). Łączna waga takiego kompletu = 150 kg.

## II. OBJAŚNIENIE TERMINOLOGII

1. **Wyciskanie.** Jest to płynne, powolne podnoszenie odważników od barków nad głowę wyłącznie siłą ramion (ku barkom można podnosić odważniki dowolnym sposobem). Przy wyciskaniu nie wolno uginać kolan, odchylać tułowia i wspinać się na palce. Wyciskanie odważników można wykonywać oburącz i jednorącz.

U w a g a. Wyciskając odważnik jednorącz nie wolno sobie pomagać wolną ręką.

2. **Rwanie.** Jest to bardzo energiczne i szybkie podnoszenie odważników nad głowę, szarpnięciem z ziemi, z równoczesnym przysiadem, ze skrętem w nadgarstku. Odważniki należy podnosić jak najbliżej ciała. Rwanie odważników można wykonywać oburącz i jednorącz.

U w a g a. Przy rwaniu jednorącz można opierać się wolną ręką o udo lub kolano, z tym że po wykonaniu rwania wolną rękę należy oderwać od kolana.

3. **Podrzucanie.** Jest to podnoszenie odważników od barków nad głowę równocześnie siłą ramion i nóg. Ku barkom odważnik podnosi się dowolnym sposobem. Przed podnoszeniem odważnika nad głowę (ze skrętem w nadgarstku) atleta winien lekko ugiąć kolana, następnie podejść pod odważnik, wykonując szybki przysiad, a w końcu energicznie przejść do postawy stojąc i wytrzymać odważnik w górze.

U w a g a. Przy podrzucaniu odważników jednorącz nie wolno sobie pomagać wolną ręką.

4. **Wyciskanie z wykręcaniem.** Jest to płynne i powolne podnoszenie odważników nad głowę, siłą ramion, ze skrętem dłoni na zewnątrz, z jednoczesnym uginaniem kolan i odchylaniem tułowia w bok. Wyciskanie odważnika(ów) z wykręceniem można wykonywać tylko jednorącz.

U w a g a. Wykręcając odważnik jednorącz można wolną ręką opierać się o udo lub kolano.

**5. Wymach.** Jest to energiczne podnoszenie odważników nad głowę, o ramionach wyprostowanych, ze skrętem w nadgarstkach (na zewnątrz) przy wymachu nad głowę, z wykonaniem nimi w powietrzu łuku w przód w górę. Odważniki należy podnosić jak najdalej od ciała. Wymach odważnikami można wykonywać oburącz i jednorącz.

U w a g a. Przy wymachu jednym odważnikiem wolną rękę można opierać o kolano.

**6. Żonglerka.** Jest to podrzucanie odważników w powietrzu przed sobą. Odważniki mogą wykonać obrót w powietrzu. Po wykonaniu obrotu należy je ująć za uchwyty, nie zezwalając im upaść na ziemię.

Żonglerkę odważnikami można wykonywać oburącz i jednorącz, a także z ręki do ręki oraz z przerzutem do partnera.

U w a g a. Przy żonglerce jednorącz i z przerzutem wolną rękę można opierać o kolano.

## III. OGÓLNE ZASADY DLA ĆWICZĄCYCH

**1. Dobór odważników.** Rozpoczynać ćwiczenia należy z odważnikami najmniejszymi wagi 17,5 kg. Po opanowaniu wszystkich ćwiczeń w tej kategorii należy przejść do ćwiczeń z odważnikami wagi 25 kg, w końcu rozpocząć ćwiczenia z odważnikami najcięższymi, ważącymi 32,5 kg.

Osoby dorosłe, dobrze rozwinięte i silne, mogą rozpocząć ćwiczenia od razu odważnikami 25 kg.

Młodzież od lat 16 do 18 może ćwiczyć odważnikami wagi 10 — 17,5 kg. Wyjątkowo silni, dobrze zbudowani i zdrowi fizycznie mogą ćwiczyć odważnikami 25 kg. Młodzież do lat 16, a także kobiety nie mogą w ogóle ćwiczyć odważnikami.

Przy ćwiczeniach z odważnikami należy stosować zasadę, że ćwiczenia lekkie można wykonywać z odważnikami cięższymi i na odwrót.

**2. Miejsce ćwiczeń.** Jako miejsce do wykonania ćwiczeń z odważnikami może służyć ziemia, trawa lub piasek. Powinny one jednak być równe. Ćwiczyć na bruku lub cemencie nie wolno. Na podłodze lub na pomoście drewnianym można ćwiczyć podnoszenie odważników, nie powinno się natomiast ćwiczyć żonglerki. Jeżeli ćwiczący chce żonglować na podłodze, to należy położyć przed sobą materac gimnastyczny.

Miejsce do ćwiczeń może być kwadratem, prostokątem lub kołem. Jeżeli ćwiczy jednocześnie kilku osobników, to każdy z nich powinien mieć tyle miejsca, aby nie przeszkadzał drugiemu. Odległość ćwiczącego od partnerów, widzów, ścian i innych przedmiotów powinna wynosić co najmniej 2 m.

**3. Ubiór.** Ubiór do ćwiczeń może być dowolny. W lecie najlepiej ćwiczyć w spodenkach lub kostiumie zapaśniczym, w zimie w ubraniu treningowym, a jeżeli zezwala temperatura to z gołym torsem.

Ćwiczyć należy w obuwiu (noga wówczas ma twardą podstawę), najlepiej sportowym, lecz nie w butach.

Ponieważ ćwiczenia z odważnikami obciążają przeguby rąk, należy zrobić albo skórzane paski (szerokość 3 palce) ze sprzączkami, którymi mocno ściągać przeguby rąk, lub używać w tym celu zwykłego bandażu.

**4. Postawa.** Podczas ćwiczeń z odważnikami należy ustawić nogi na szerokości barków, stopy zaś równolegle, a podczas żonglerki nogi szerzej i stopami na zewnątrz. Wszystkie mięśnie należy naprężać i twardo, nie chwiejąc się, stać na nogach.

**5. Organizacja ćwiczeń.** Jeżeli ćwiczy kilku atletów, to zawsze musi być jeden wyznaczony jako starszy, który by odpowiadał za porządek i prawidłowy przebieg ćwiczeń. Ćwiczący winien dobierać sobie odważnik według własnych sił i zdolności, przechodząc stopniowo do ćwiczeń z odważnikami cięższymi; najsilniejsi zaś mogą podnosić odważniki ciężkie, zwiększając stopniowo ilość ćwiczeń.

Grupa ćwiczących winna przestrzegać dyscypliny, nie przeszkadzać współćwiczącym, pilnie patrzeć na ćwiczącego i nigdy nie odwracać się do niego tyłem, aby zapobiec wypadkom. Nigdy nie należy rozpoczynać ćwiczeń nowych, nim nie opanowano dobrze poprzednich.

**6. Dawkowanie ćwiczeń.** Dawkowanie ćwiczeń z odważnikami jest bardzo potrzebne, ponieważ są to ćwiczenia ciężkie i wymagają pewnej ostrożności w stosowaniu ich. Jeżeli będziemy ćwiczyć do upadłego, nie systematycznie i bez koniecznego odpoczynku, to możemy łatwo narazić swoje zdrowie, a to przetrenować się, spowodować różne uszkodzenia cielesne, osłabić serce itp. W związku z tym należy ćwiczyć nie więcej jak raz na dzień i to nie dłużej jak 30—40 minut. Jeżeli ćwiczący wykonuje ćwiczenia sam, to nie powinien ćwiczyć więcej jak 20 minut, jeżeli zaś ćwiczy w grupie, to ćwiczeń nie należy prowadzić dłużej jak 1 godzinę. W czasie jednego treningu nie należy wykonywać więcej jak 30 ćwiczeń różnymi odważnikami.

Z początku należy ćwiczyć mniej i stopniowo zwiększać natężenie ćwiczeń, powiększając również i ilość czasu poświęconego na ćwiczenia. Ćwiczenia z odważnikami lekkimi można wykonywać kilkakrotnie, nie opuszczając odważnika na ziemię. Ćwiczenia zaś z odważnikami ciężkimi wykonywać tylko raz i opuszczać odważnik na ziemię.

W przerwach między podnoszeniami należy rozluźnić mięśnie i spokojnie, oraz głęboko oddychać. Jeżeli ćwiczenie było wykonane kilkakrotnie i było męczące, należy spokojnie się przejść i następnie usiąść. Jeżeli ćwiczenie było łatwe można usiąść od razu.

Nigdy nie trzeba podnosić ponad siłę, używając za ciężkich odważników, starać się natomiast wykonywać ćwiczenia lekko, swobodnie i poprawnie technicznie. Lepiej kilka razy podnieść odważnik lekki, aniżeli jeden raz odważnik cięższy.

Po ukończeniu ćwiczeń powinno się odczuwać lekkie,

lecz przyjemne zmęczenie i nawet chęć do dalszych ćwiczeń, a nie wyczerpanie.

7. **Kolejność ćwiczeń.** Kolejność ćwiczeń winna być następująca: należy rozpoczynać ćwiczenia z jednym odważnikiem oburącz (30 ćwiczeń IV, A), następnie podnosić odważnik jednorącz (po 31 ćwiczeń dla lewej i prawej ręki IV, B). Po opanowaniu tych ćwiczeń przejść do podnoszenia dwu odważników (42 ćwiczenia IV, C). Tylko wtedy, kiedy atleta lekko operuje odważnikami wszystkich wag, gdy opanował wszystkie opisane ćwiczenia w podnoszeniu i oswoił się z używaniem ciężaru, należy przejść do żonglerki, z początku jednym lekkim odważnikiem, w celu wyrobienia wprawy i rytmu (po 21 ćwiczeń dla każdej ręki IV, D, a). Dopiero po opanowaniu powyższych ćwiczeń wszystkimi odważnikami można rozpocząć ćwiczenia z partnerem, z początku stojąc naprzeciwko siebie (po 11 ćwiczeń dla lewej i prawej ręki IV, D, c); po gruntownym opanowaniu przerzutów jednym odważnikiem przejść do przerzutu dwu odważników (10 ćwiczeń IV, D, c).

Jako ostatni sposób żonglerki należy opanować ćwiczenia z partnerem stojącym obok, ze zmianą miejsc (po 11 ćwiczeń dla lewej i prawej ręki IV, D, c).

8. **Rozgrzewka.** Przed rozpoczęciem ćwiczeń z odważnikami należy zrobić rozgrzewkę, to znaczy rozruszać ciało i przygotować mięśnie, więzadła i organa wewnętrzne do znacznych wysiłków. Na rozgrzewkę składają się: chodzenie, biegi, podskoki i rozmaite ćwiczenia gimnastyczne, jak przysiady, skłony, wymachy ramion i nóg, skręty itp.

Podczas zimna zaprawa winna być intensywniejsza, ponieważ nierozgrzane mięśnie i stawy można łatwo nadwerężyć. Jeżeli ćwiczący będzie lekceważył zaprawę i rozpoczynał ćwiczenie nierozgrzany i nieprzygotowany, to może łatwo spowodować nieszczęśliwy wypadek. Pięć minut intensywnych ćwiczeń wolnych przed podnoszeniem odważników przyniesie dużą korzyść i lekceważyć tego nie wolno pod żadnym względem.

**9. Ogólne wskazówki metodyczne.** Przy podnoszeniu odważników należy naprężać wszystkie mięśnie ciała. Ruch odważnika należy śledzić wzrokiem, co ułatwi kontrolę wykonania ruchu. Przy ćwiczeniach z odważnikami nie należy podnosić odważników powoli, lecz szybko i energicznie, nadrabiając zwinnością to, czego nie można dokonać siłą. W czasie podnoszenia odważników starać się maksymalnie wykorzystać siłę mięśni nóg i grzbietu. Początkowo podnosić odważniki dnem w dół, następnie zaś dnem do góry. Podczas wykonywania ćwiczeń należy mocno trzymać odważniki za uchwyty, a w wypadku gdy równowaga została utracona lub ćwiczący zachwiał się i pada, należy odważnik natychmiast odrzucić od siebie i w żadnym razie nie padać z odważnikiem.

Przy podnoszeniach jednoręcznych należy wykonywać ćwiczenia lewą i prawą ręką i nie opuszczać wolnej ręki w dół lub opierać jej o biodro. Zawsze należy wyprostowywać wolne ramię w przód, co zwiększy równowagę.

Przy wykonywaniu żonglerki należy obracać odważnik ruchem lekkim i zwinnym zawsze na wysokości głowy. Jeżeli ćwiczący będzie obracać odważnik poniżej głowy, to może nie zdążyć go uchwycić z powrotem w powietrzu. Nie należy odważnika szarpać, lecz obracać go płynnie, trzymając rękę tuż przy kręcącym się odważniku, wolną zaś ręką opierać się o kolano lub wyprostować w przód w bok. Nogi należy rytmicznie uginać podnosząc odważnik w górę wyłącznie siłą mięśni pleców i nóg.

Odważnika (ów) nie należy wypuszczać daleko przed siebie.

Przy podnoszeniach odważnika nad głowę szarpnięciem dopuszczalne jest przerzucanie odważnika przez rękę w tył na przedramię, z równoczesnym skrętem w nadgarstku.

Wszystkie przysiady z odważnikami należy wykonywać stojąc na pełnych stopach, nie podnosząc się na palce.

**10. Wskazówki higieniczne.** Nie powinno się ćwiczyć w ubraniu brudnym lub w tym, w którym pracujemy. Nie

należy ćwiczyć z rękami brudnymi i długimi paznokciami (zwłaszcza przy żonglerce).

Nie należy ćwiczyć tuż po posiłkach (przerwa między posiłkiem a ćwiczeniem powinna wynosić najmniej 2 godziny).

Nie ćwiczyć z pełnym żołądkiem i pęcherzem.

Nie należy ćwiczyć w ciemności, ponieważ może to spowodować nieszczęśliwy wypadek.

W przerwach między ćwiczeniami nie pić wody i nie palić.

Podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń być wstrzemięźliwym, nie używać alkoholu i nie palić.

Nie należy ćwiczyć w pokoju brudnym, zadymionym lub tam, gdzie powietrze nie jest czyste.

Nie należy ćwiczyć przy dolegliwościach takich, jak ból głowy, ból zębów, kaszel, katar itp. Nie ćwiczyć również przy złym samopoczuciu, kiedy się jest zanadto zmęczonym lub zdenerwowanym.

Dbać o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, tak o swoje własne, jak i współćwiczących i widzów.

Pamiętać o poddawaniu się okresowym badaniom lekarskim.

Po ukończeniu ćwiczeń powinno się czysto umyć ciało, najlepiej ciepłą wodą i mydłem.

**11. Oddychanie.** Oddychanie odgrywa bardzo ważną rolę przy ćwiczeniach z odważnikami, ponieważ ćwiczenia atletyczne mocno obciążają serce i organa wewnętrzne. Nieprawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń atletycznych może zaszkodzić zdrowiu ćwiczącego i dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na technikę oddychania.

Sposób wykonania jest następujący: kiedy ćwiczący uchwycił za odważnik i dobrze się ustawił, należy wykonać wydech, nabrać powietrza pełną piersią, następnie wstrzymać oddech, podnieść odważnik i kiedy ćwiczenie jest wykonane, należy natychmiast zrobić wydech. Oddychanie powinno być rytmiczne i głębokie. Wdech należy

wykonywać przez nos, wydech zaś przez usta w sposób zupełnie przypominający chuchanie na ręce podczas zimna.

Jeżeli ćwiczenie się powtarza, to należy każdorazowo wydechać, nabrać powietrza, wstrzymać oddech i znów wykonać wydech.

Jeżeli ćwiczenie wykonuje się z wyraźnie zwartą i ściśniętą klatką piersiową, należy oddychać głęboko i dowolnie, np. podczas żonglerki, zwrotów z odważnikami nad głową itd.

*12.* **Samokontrola.** Zadaniem ćwiczącego odważnikami jest kontrolowanie zmian, zachodzących w jego organizmie podczas ćwiczeń.

W zasadzie bez zezwolenia lekarza nie powinno się rozpoczynać ćwiczeń odważnikami.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zapisać obwody mięśni (ramię lewe i prawe) swobodnych i naprężonych, obwód klatki piersiowej, talii, uda i łydki (lewej i prawej nogi), a także zmierzyć wzrost w postawie stojącej i wagę własną. Wymiarów tych można dokonać zwykłym krawieckim metrem

Po pewnym czasie (dwa do trzech miesięcy) należy skontrolować wszystkie te pomiary i wtedy ćwiczący zobaczy jak wielką korzyść dają ćwiczenia z odważnikami, ponieważ wymiary mięśni znacznie się zwiększą.

Ćwiczący powinien jednak wiedzieć o tym, że z początkiem ćwiczeń waga będzie spadać, lecz jest to normalny wynik naturalnego odtłuszczenia i odwodnienia organizmu. Następnie zaś w miarę ćwiczeń waga będzie się zwiększać, jako wynik ćwiczeń. Jeżeli zaś waga nagle zacznie spadać to będzie już sygnałem, że intensywność ćwiczeń była zbyt wielka lub warunki nieodpowiednie.

Apatia, ból głowy, ociężałość ruchów, brak snu i apetytu, niechęć do ćwiczeń, nerwowość są złymi wskaźnikami. W każdym z powyższych wypadków należy natychmiast przerwać ćwiczenia, dobrze odpocząć i dać się zbadać lekarzowi, najlepiej sportowemu.

Dobrze również będzie, jeżeli ćwiczący przed każdymi ćwiczeniami zbada swoje tętno i zrobi to samo po ukończeniu ćwiczeń. Intensywne ćwiczenia powodują znaczne zwiększenie tętna, lecz jest to objaw normalny. Ważne natomiast jest, ażeby po ćwiczeniach tętno szybko powróciło do normy.

Jeżeli w przeciągu 3—4 minut tętno nie wróci do normy, będzie to objawem przemęczenia.

Ćwiczący winien sam stać na straży swego zdrowia. Nie należy dopuszczać się nierozumnych wyczynów odważnikami, nie ćwiczyć zbyt długo i co bardzo ważne, częściej poddawać się okresowym badaniom lekarskim.

## IV. ZASÓB ĆWICZEŃ Z ODWAŻNIKAMI

Dział ten obejmuje ćwiczenia jednym odważnikiem oburącz, jednym odważnikiem jednorącz, oraz podnoszenie dwu odważników, każdą ręką jeden odważnik.

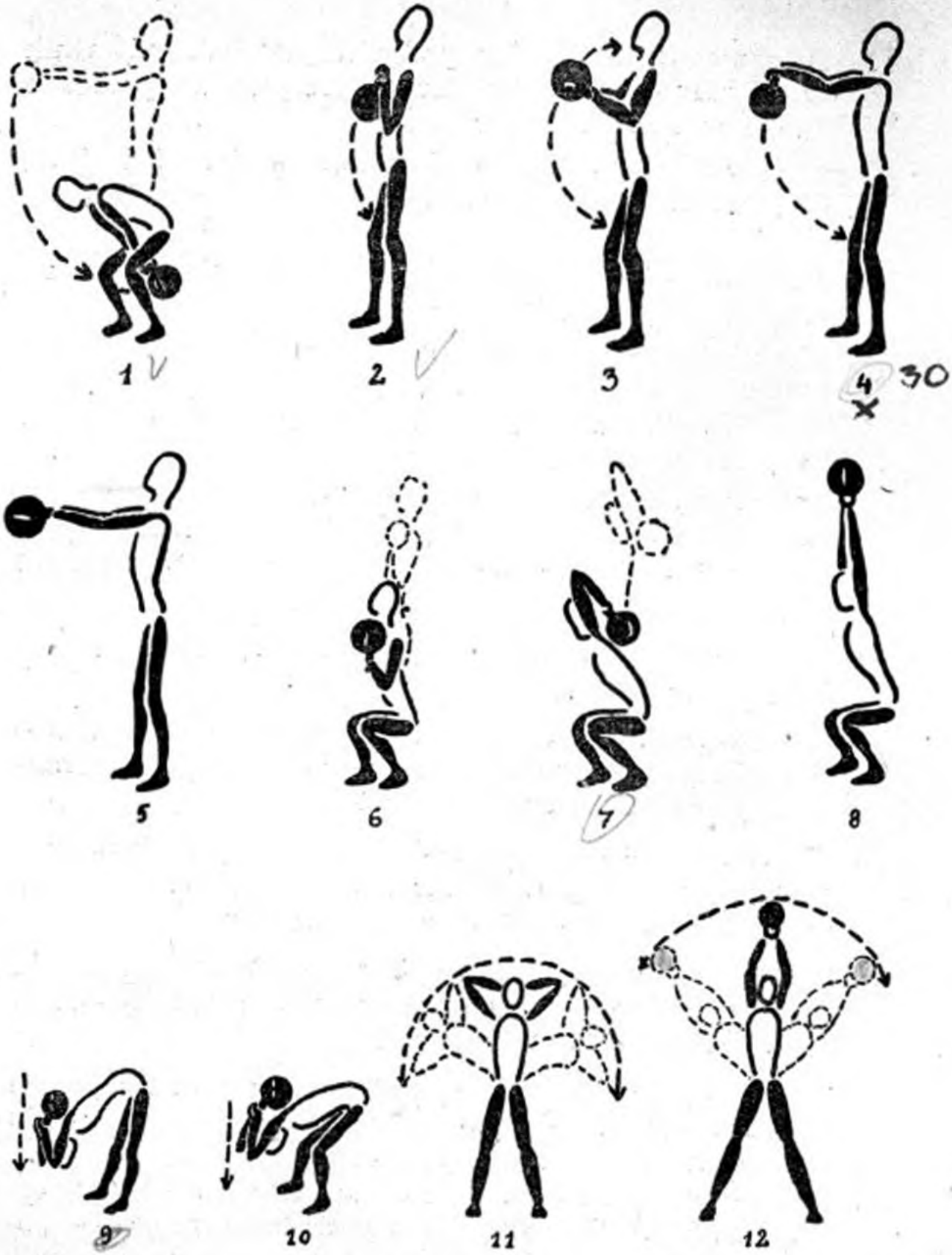
### A. Podnoszenie jednego odważnika oburącz

Ćwiczenia te wykonujemy w następujący sposób: stojąc w rozkroku chwytamy odważnik (dowolną ręką) za uchwyt w ten sposób, aby palce ręki skierowane były do tyłu. Drugą ręką obejmujemy jak najwygodniej rękę, która uchwyciła odważnik, po czym wykonujemy ćwiczenie.

1. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważnik dnem w dół — wymachy odważnikiem w przód i w tył, rytmicznie uginając nogi (rys. 1).

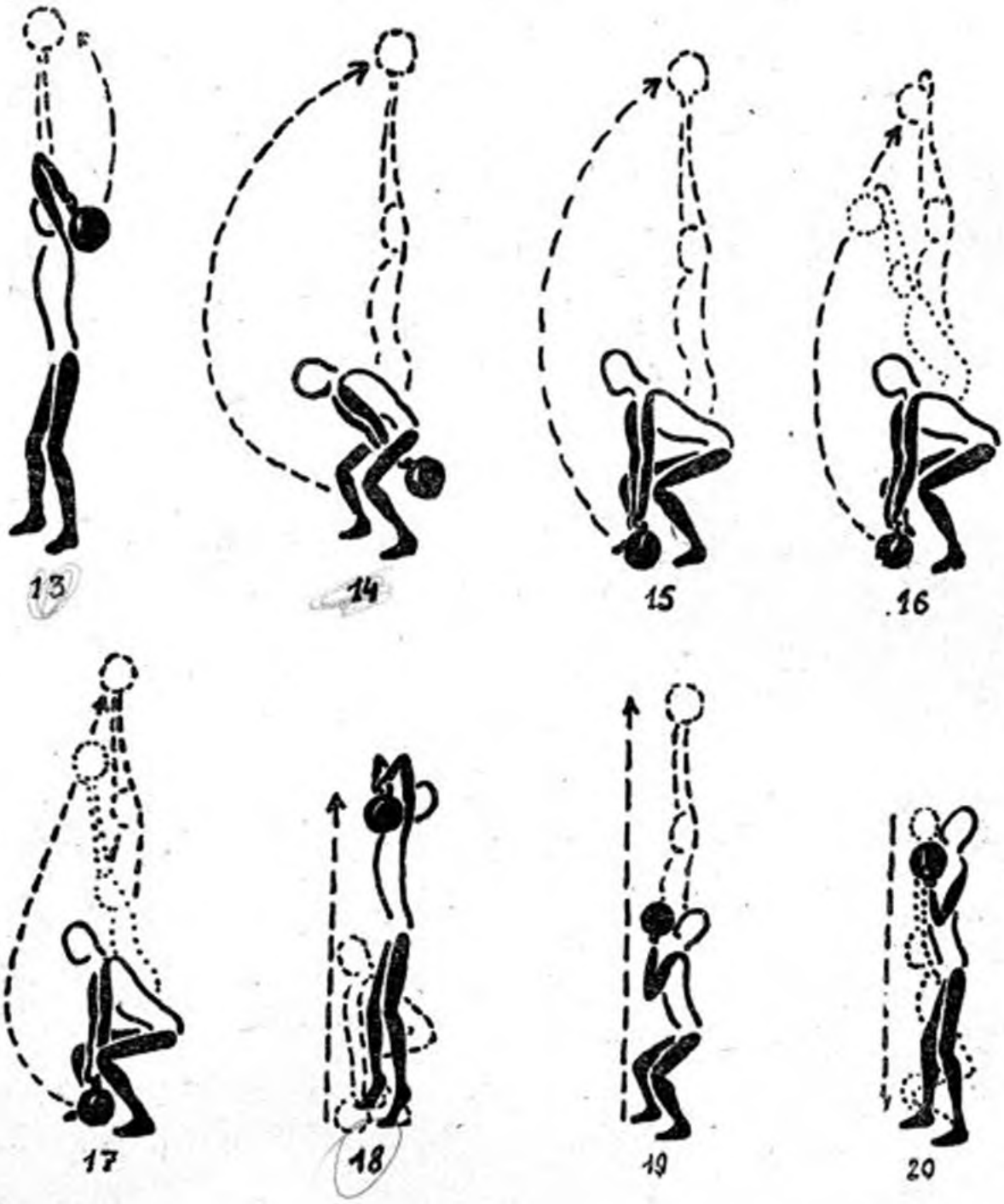
   U w a g a. W postawie rozkrocznej ustawiamy stopy równolegle do siebie. Odległość między stopami dowolna, tak aby można było jak najłatwiej wykonać ćwiczenia.

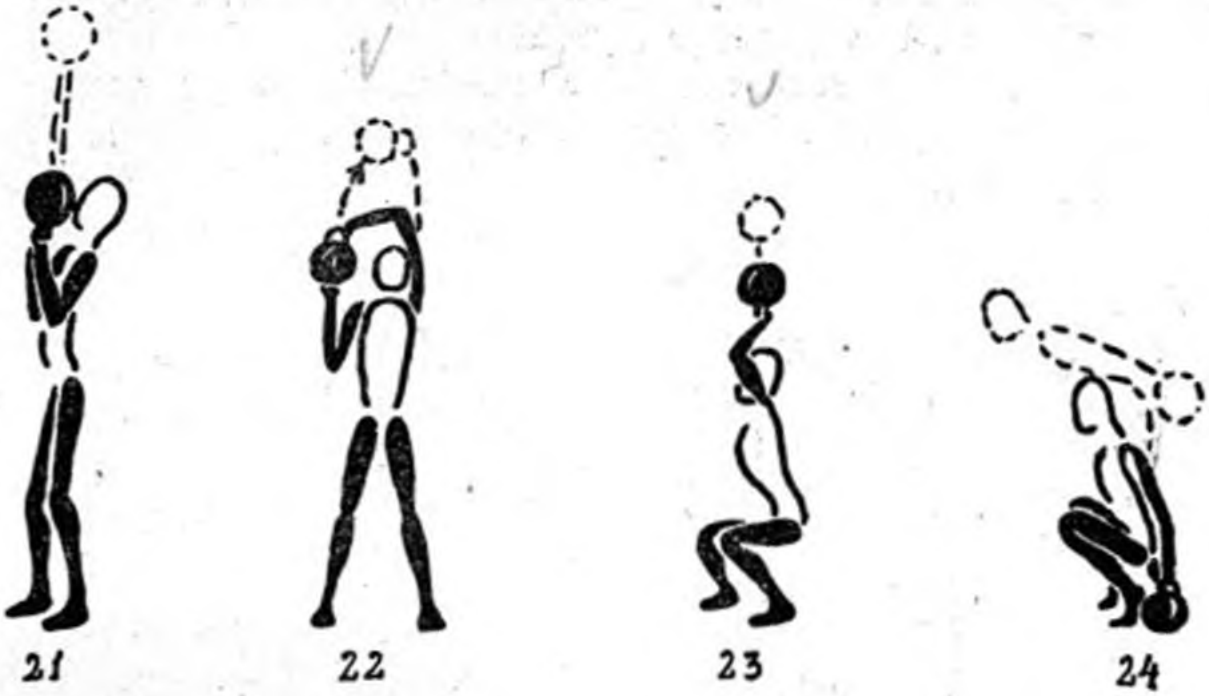
2. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważnik przy udach (dnem w dół) — podnosić odważnik do piersi z uginaniem ramion i opuszczać w dół (rys. 2).
3. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 2, lecz odważnik dnem ku górze (rys. 3).
4. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane — podnosić odważnik na wysokość barków o wyprostowanych stale ramionach i opuszczać w dół (rys. 4).
5. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 4 z tym, że odważnik zwrócony dnem do przodu (rys. 5).
6. W postawie rozkrocznej, ramiona ugięte w łokciach, odważnik przy piersiach dnem do góry — przysiady i powrót do postawy (rys. 6).
7. W postawie rozkrocznej, odważnik oparty na grzbiecie — przysiady i powrót do postawy (rys. 7).
8. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane nad głową, odważnik dnem do góry — przysiady i powrót do postawy (rys. 8).
9. W postawie rozkrocznej, odważnik oparty na grzbiecie — pochylanie się (skłony) w przód i powrót do postawy (rys. 9).
10. To samo ćwiczenie jak pkt. 9 z uginaniem nóg w kolanach (rys. 10).
11. W postawie rozkrocznej, odważnik za głową, łokcie w bok — skłony tułowia w bok na przemian (rys. 11).
12. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 11, lecz o ramionach wyprostowanych nad głową (rys. 12).
13. W postawie jak pod pkt. 12 — opuszczanie odważnika na grzbiet i podnoszenie nad głowę do wyprostowanych ramion (rys. 13).
14. W postawie rozkrocznej, kolana ugięte, odważnik między nogami w tyle — wymach odważnikiem w przód nad głowę (dnem do góry) do wyprostu ramion i opuszczanie między nogi w tył (rys. 14).

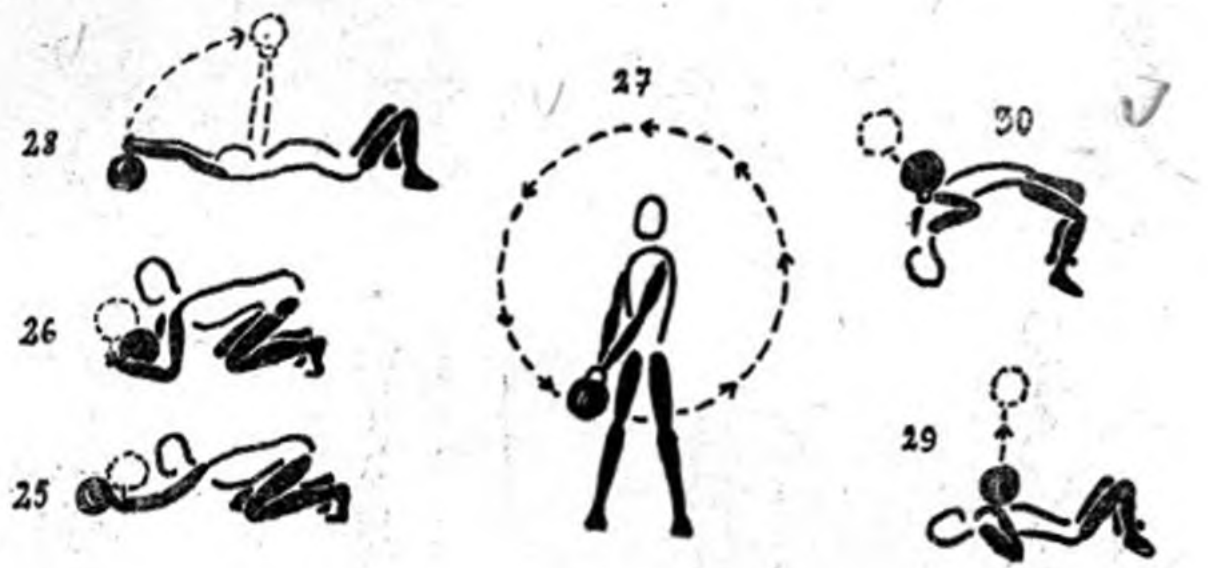

1
2
3
4
30
5
6
7
8
9
10
11
12

15. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 14, lecz odważnik przed rozpoczęciem ćwiczenia spoczywa na pomoście lub innym podłożu (rys. 15).
16. Rwanie odważnika (dno odważnika w dół) nad głowę od pomostu (podłoża) do wyprostowanych ramion (rys. 16).
17. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 16, lecz dnem odważnika do góry (rys. 17).
18. W przysiadzie, ramiona wyprostowane, odważnik spoczywa na pomoście (podłożu) — podnoszenie odważnika (dno w dół) do wysokości głowy, ze wspięciem na palce (rys. 18).
19. W półprzysiadzie rozkrocznym, odważnik przed twarzą (dno ku górze) — podrzucanie odważnika w górę do wyprostowanych ramion, z energicznym wyprostem nóg (rys. 19).
20. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 19, lecz z pełnego przysiadu (rys. 20).
21. W postawie rozkrocznej, odważnik przed twarzą (dno ku górze) — wyciskanie odważnika nad głowę (energiczny wyprost ramion) (rys. 21).
22. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 21, z tym że odważnik leży na dłoni nad barkiem (lewym lub prawym), a druga ręka trzyma za uchwyt (rys. 22).
23. W głębokim przysiadzie rozkrocznym, odważnik nad głową (dno w górę, ramiona ugięte w łokciach) — wyciskanie w przysiadzie (rys. 23).
24. W zupełnym siadzie, z odważnikiem trzymanym za uchwyt z tyłu — wstawanie do postawy o tułowiu pochylonym w przód (rys. 24).
25. W klęku podpartym, o ramionach wyprostowanych, odważnik uchwytem zwrócony do ćwiczącego — postawić odważnik na podłodze dnem do góry (rys. 25).

26. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 25, lecz uchwyt odwrócony od ćwiczącego (rys. 26).
27. W postawie rozkrocznej o ramionach wyprostowanych — opisać odważnikiem koło z zamachem w lewo (rys. 27).





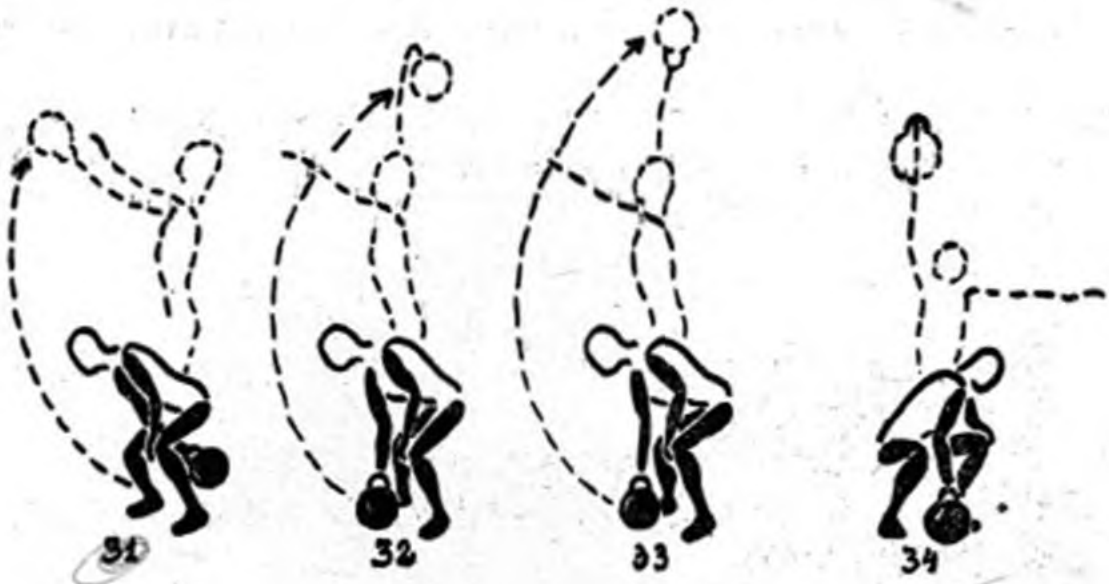




28. Podnoszenie odważnika zza głowy leżąc (nogi ugięte w kolanach) o ramionach wyprostowanych (rys. 28).
29. Wyciskanie odważnika leżąc tyłem (nogi ugięte w kolanach) (rys. 29).
30. Wyciskanie odważnika nad siebie (nad piersi), stojąc „na moście" (opierać się na stopach i czole, ciało wygięte łukiem) (rys. 30).

## B. Podnoszenie jednego odważnika jednorącz

Wszystkie ćwiczenia wykonuje się na przemian lewym i prawym ramieniem. Wolne ramię służy do ułatwienia ruchu i utrzymania równowagi.

1. W postawie rozkrocznej o kolanach ugiętych, odważnik między nogami w tyle — wymach jednorącz wyprostowanym ramieniem na wysokość głowy i z powrotem z równoczesnym rytmicznym prostowaniem i uginaniem nóg (rys. 31).
2. W postawie rozkrocznej jak pkt. 1, odważnik na podłodze przed ćwiczącym — podnoszenie odważnika (dno w dół) nad głowę wymachem (rys. 32).
3. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 2, lecz dno odważnika do góry (rys. 33).
4. W postawie rozkrocznej, w głębokim przysiadzie, odważnik przed ćwiczącym — rwanie odważnika nad głowę (dno w dół) (rys. 34).
5. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 4, lecz dno odważnika do góry (rys. 35).



6. W postawie rozkrocznej, nogi ugięte w kolanach, odważnik przy nodze przeciwległej do kierunku ruchu — rwanie odważnika nad głowę (dno w dół) (rys. 36).
7. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 6, lecz odważnik dnem do góry (rys. 37).
8. W postawie rozkrocznej, nogi lekko ugięte w kolanach, odważnik nad barkiem (dno w dół) — podrzucanie odważnika nad głowę, wykorzystując wyprost nóg (rys. 38).
9. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 8, lecz odważnik dnem do góry (rys. 39).
10. W postawie rozkrocznej, odważnik za prawym barkiem (z tyłu, dno w dół) — podrzucanie odważnika nad głowę z równoczesnym przysiadem (rys. 40).
11. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 10, lecz odważnik dnem do góry (rys. 41).
12. W postawie rozkrocznej, o nogach wyprostowanych, odważnik nad barkiem — wyciskanie odważnika (dno w dół) (rys. 42).
13. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 12, lecz odważnik dnem do góry (rys. 43).
14. W postawie rozkrocznej lewa noga ugięta w kolanie, odważnik nad (prawym) barkiem (dno w dół) — unoszenie odważnika nad głowę ruchem śrubowym (rys. 44).
15. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 14, z tym że pochylenie tułowia jest większe, a odważnik skierowany dnem do góry (rys. 45).
16. W postawie rozkrocznej, prawa noga nieco ugięta w kolanie, lewe ramię zgięte, łokieć oparty o miednicę — trzymanie odważnika poziomo przed sobą (dno w dół) (rys. 46).
17. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 16, lecz ręka wyprostowana w przód, w podchwycie (odważnik dnem w dół) (rys. 47).

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

18. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 17, lecz w nachwycie (rys. 48).
19. W postawie rozkrocznej, lewa noga ugięta w kolanie — trzymanie odważnika na wyprostowanym ramieniu w bok, w podchwycie (dno w dół) (rys. 49).
20. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 19, lecz w nachwycie (rys. 50).
21. W postawie rozkrocznej, w głębokim przysiadzie, odważnik przy barku — wyciskanie odważnika w przysiadzie (rys. 51).
22. W postawie rozkrocznej, odważnik nad głową, prawe ramie wyprostowane — przysiady na całych stopach (rys. 52).
23. Usiąść i wstać przy pomocy wolnego ramienia z odważnikiem trzymanym nad głową wyprostowanym ramieniem (rys. 53).
24. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 23, lecz w siadzie skrzyżnym bez pomocy wolnego ramienia (rys. 54).
25. Położyć się na grzbiecie i wstać za pomocą wolnego ramienia (odważnik trzymany wyprostowanym ramieniem, dnem w dół) (rys. 55).
26. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 25, lecz bez pomocy wolnego ramienia (rys. 56).
27. W postawie rozkrocznej, kolana lekko zgięte, odważnik na wysokości kolana, dłoń grzbietem w uchwycie — podnoszenie odważnika nad głowę o ramieniu wyprostowanym (rys. 57).
28. W postawie rozkrocznej, kolana lekko zgięte — wykonać odważnikiem koło wymachem ramienia (ramię wyprostowane) (rys. 58).
29. W klęku, lewe przedramię oparte na podłodze, odważnik dnem do góry, uchwyt zwrócony profilem do ćwiczącego — ułożyć odważnik na podłodze (podłożu) dnem w przód (rys. 59).

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

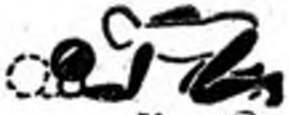
57

58

30. W postawie rozkrocznej, ramię nad głową, lekko zgięte — wyciskanie odważnika dłonią (uchwyt w tył) (rys. 60).
31. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 30, lecz uchwyt zwrócony w górę (rys. 61).
U w a g a. Wszystkie ćwiczenia należy wykonać lewym i prawym ramieniem.

### C. Podnoszenie dwu odważników.

1. W szerokim rozkroku, kolana lekko zgięte, ramiona wyprostowane — wymachy odważnikami między nogami w przód (na wysokość piersi) i w tył, rytmicznie uginając nogi (rys. 62).
2. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki przy udach (z boku) — podciąganie odważników pod pachy (rys. 63).
3. W postawie jak pod pkt. 2 podnoszenie odważników przed sobą do wysokości twarzy (łokcie nad odważnikami) (rys. 64).
4. W postawie rozkrocznej, odważniki przy barkach (z boku) — przysiady z odważnikami (rys. 65).
5. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 4, lecz z odważnikami na barkach z tyłu (rys. 66).
6. W postawie rozkrocznej, odważnik przy barkach z boku — przeniesienie odważników ku barkom z wymachem między nogi w dół ze skłonem w dół (rys. 67).
7. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 6, lecz w chwili rozpoczęcia ćwiczenia odważniki spoczywają na podłożu (rys. 68).
8. W postawie rozkrocznej, odważniki nad barkami (dno do góry) — przeniesienie odważników ku barkom z wymachem między nogami (rys. 69).
9. W postawie rozkrocznej, odważniki spoczywają na podłożu — przeniesienie odważników (dno w dół) ku barkom z wymachem (rys. 70).



59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

10. W postawie rozkrocznej, kolana lekko zgięte, odważniki przy barkach z tyłu (dno w dół) — podrzucanie odważników nad głowę, z pomocą nóg (rys. 71).
11. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 10, ale odważniki dnem do góry (rys. 72).
12. W szerokiej postawie rozkrocznej, ramiona zgięte przy głowie (odważniki dnem w dół) — podrzucanie odważników nad głowę z półprzysiadem (rys. 73).
13. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 12, lecz odważniki dnem w górę (rys. 74).
14. W postawie wykrocznej, (prawa) noga w przodzie, odważniki nad barkami — podrzucanie odważników nad głowę z wykonaniem nożyc (dno w dół) (rys. 75).
15. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 14, lecz odważniki dnem do góry (rys. 76).
16. W postawie rozkrocznej, odważniki przy barkach z boku (dno w dół) — wyciskanie odważników nad głowę siłą ramion (rys. 77).
17. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 16, lecz odważniki dnem do góry (rys. 78).
18. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki na wysokości kolan (dno w dół) — podnoszenie odważników ku barkom ze zginaniem ramion (rys. 79).
19. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 18, lecz wykonane kolejno (najpierw jednym a następnie drugim ramieniem) (rys. 80).
20. W postawie rozkrocznej, odważniki przy udach (dno w dół), ramiona wyprostowane — podnoszenie równocześnie odważników na wysokość barków w nadchwycie (rys. 81).
21. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 20, lecz wykonane kolejno (rys. 82).
22. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki z boku przy udach — podnoszenie odważników bokiem do wysokości barków (dno w dół) (rys. 83).

70

71

72

73

74

75

76

77

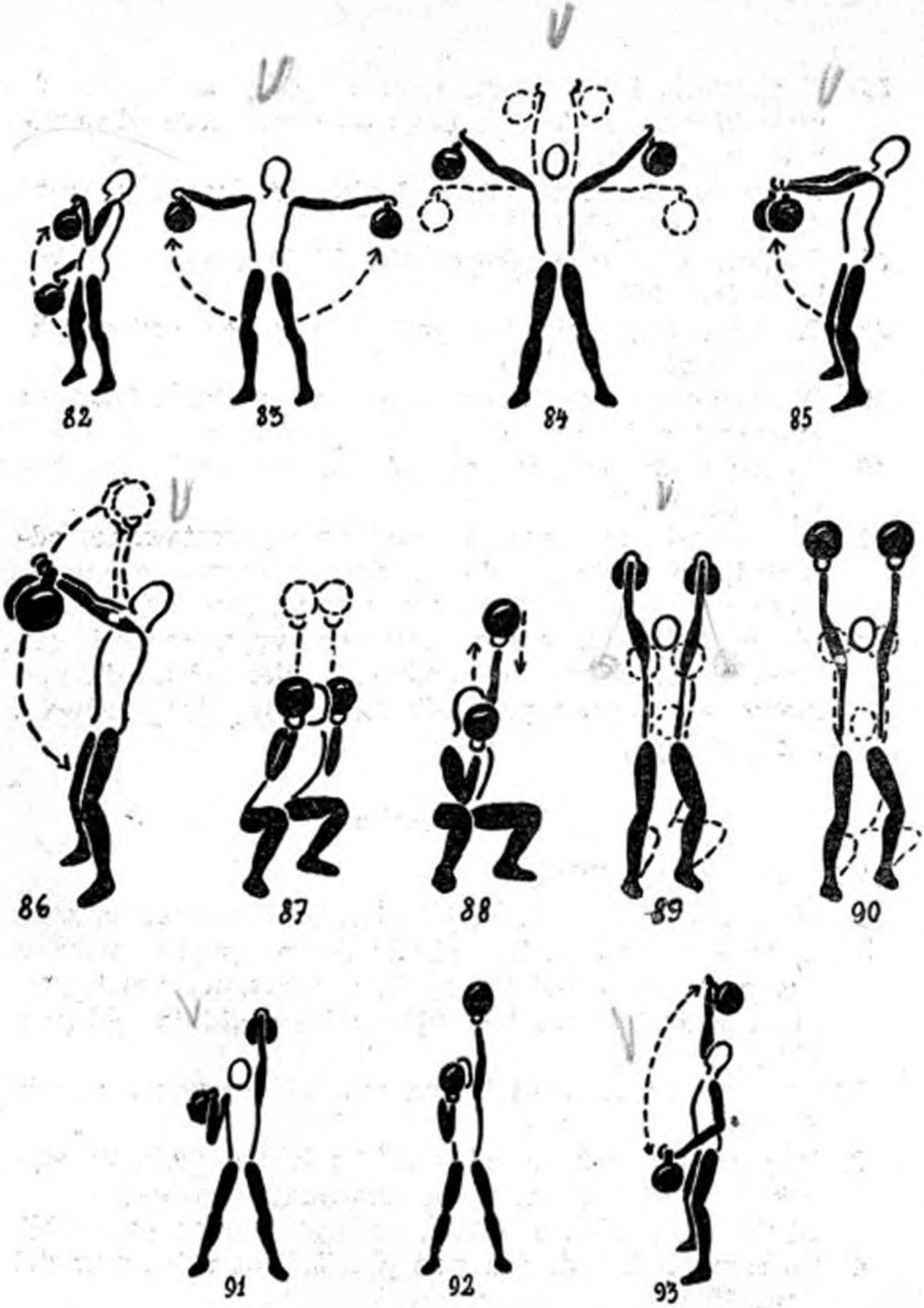
78

79

80

81

23. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki nad głową (dno w dół) — opuszczanie odważników znad głowy do wysokości barków w podchwycie (rys. 84).
24. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki przed kolanami (dno w dół) — podnoszenie odważników przodem do wysokości barków w podchwycie (rys. 85).
25. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki nad głową — opuszczanie odważników w przód i w dół znad głowy (rys. 86).
26. W przysiadzie rozkrocznym, odważniki nad barkami (dno w górę) — wyciskanie odważników nad głowę (rys. 87).
27. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 26, lecz kolejno (rys. 88).
28. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki nad głową (dno w dół) — wykonać przysiady (rys. 89).
29. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 28, lecz odważniki dnem w górę (rys. 90).
30. W postawie rozkrocznej, odważniki przy barkach z boku — kolejne wyciskanie odważników nad głowę (dno w dół) (rys. 91).
31. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 30, lecz odważniki dnem w górę (rys. 92).
32. W postawie rozkrocznej, odważniki przy udach z przodu — kolejne wyciskanie odważników nad głowę, a następnie opuszczanie w dół ramieniem wyprostowanym (dno w dół) (rys. 93).
33. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki nad głową na grzbiecie dłoni — klęknąć, usiąść i wstać z odważnikami nad głową (rys. 94).
34. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 33, lecz położyć się na grzbiecie i wstać (rys. 95).


82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93

35. W postawie leżąc tyłem, nogi zgięte w kolanach, odważniki przy barkach z boku — wyciskanie odważników w górę (rys. 96).
36. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 35, lecz odważniki dnem do góry (rys. 97).
37. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 36, lecz wykonane kolejno (rys. 98).
38. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 37, lecz odważniki dnem w górę (rys. 99).
39. Wyciskanie odważników stojąc „na moście" (stać na stopach i czole, ciało wygięte łukiem) (rys. 100).
40. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 39, lecz wykonane kolejno (rys. 101).
41. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki przy udach (dno w dół) — opisywać odważnikami koło w przód, w górę i w dół (rys. 102).
42. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane, odważniki przy udach — podnieść jeden odważnik nad głowę, przysiąść i podnieść nad głowę drugi odważnik (rys. 103).

## D. Żonglerka

### a) Jednym odważnikiem

1. W postawie rozkrocznej, odważnik między nogami w tyle — wymachy odważnikiem między nogami i w przód do wysokości barków, z rytmicznym uginaniem kolan i przerzutem odważnika z ręki do ręki (rys. 104).
2. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 1, lecz w nachwycie (rys. 105).
3. W postawie rozkrocznej, ramiona lekko zgięte na wysokości barków, odważnik trzymany podchwytem — obrót odważnikiem o 360°, uchwyt w górę (rys. 106)
4. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 3, lecz uchwyt w dół (rys. 107).

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

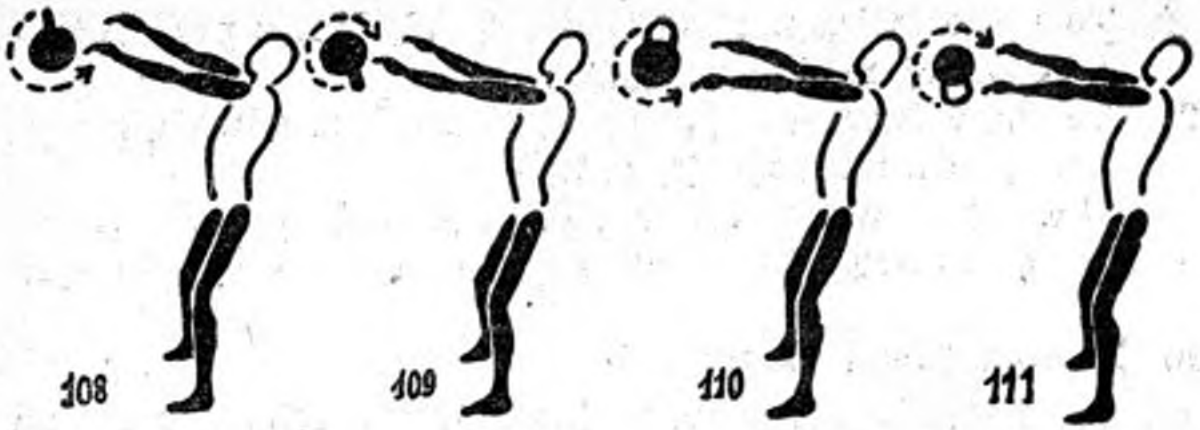
104

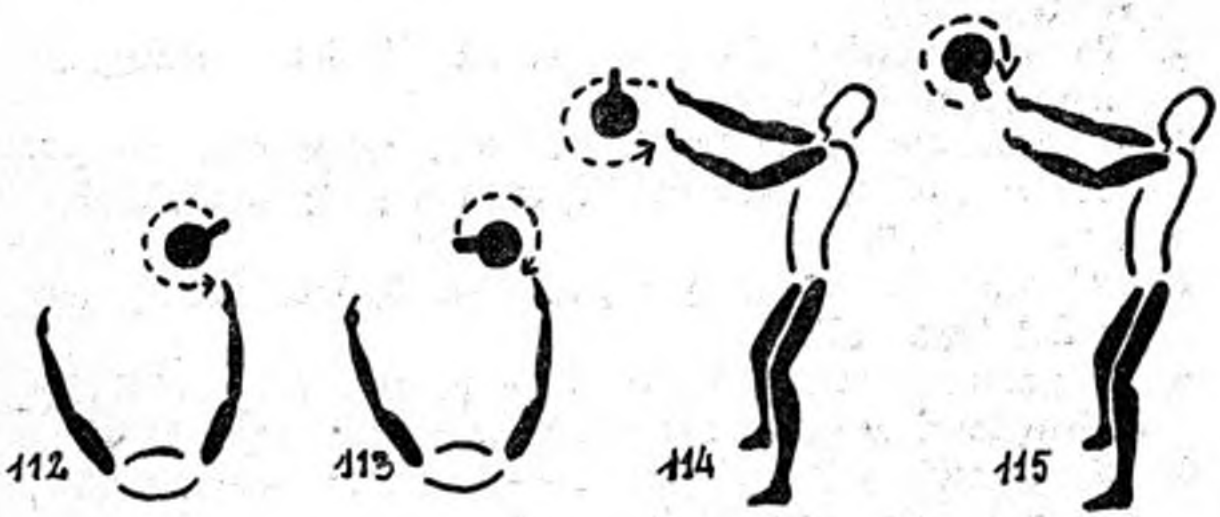
105

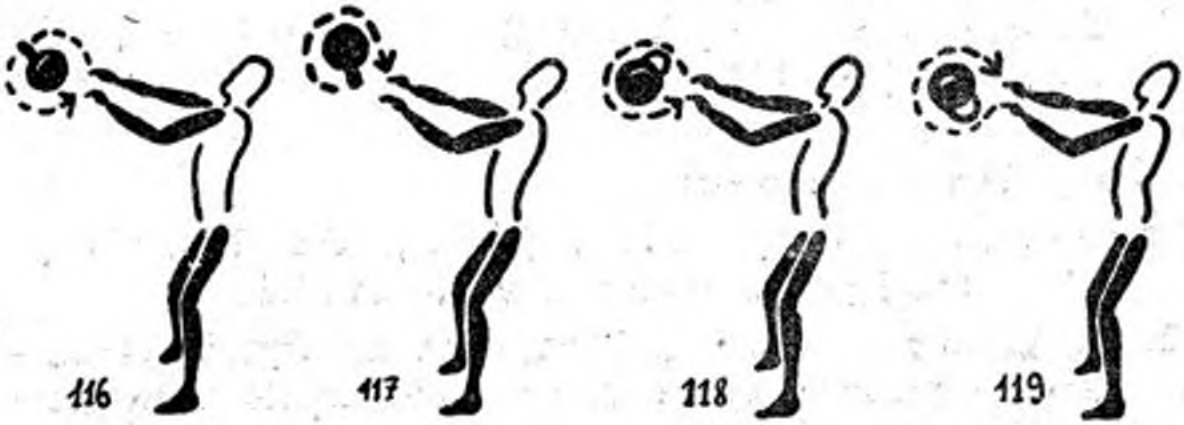
106

107

5. W postawie jak pod pkt. 3, uchwyt w górę, w nachwycie (rys. 108).
6. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 5, lecz uchwyt w dół (rys. 109).
7. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane na wysokości barków — przewrót odważnikiem, uchwyt w górę w nachwycie (odważnik w profilu) (rys. 110).
8. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 7, lecz uchwyt w dół (rys. 111).
9. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 8, lecz uchwyt w prawo (rys. 112).
10. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 9, lecz uchwyt w lewo (rys. 113).
11. W postawie rozkrocznej, ramiona na wysokości barków — przerzuty odważnika z ręki do ręki z obrotem, w podchwycie, uchwyt w górę (rys. 114).
12. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 11, lecz uchwyt w dół (rys. 115).
13. W rozkroku, ramiona na wysokości barków — przerzuty odważnika z ręki do ręki z obrotem, w nachwycie (uchwyt w górę) (rys. 116).
14. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 13, lecz uchwyt w dół (rys. 117).
15. W postawie jak pod pkt. 14, przerzuty odważnika z ręki do ręki z obrotem, uchwyt w górę, w nachwycie (odważnik w profilu) (rys. 118).
16. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 15, lecz uchwyt w dół (rys. 119).
17. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 16, lecz uchwyt w prawo (rys. 120).
18. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 17, lecz uchwyt w lewo (rys. 121).
19. W postawie rozkrocznej, prawe ramię wyprostowane, odważnik nad głową (dno na dłoni) — obrót odważnika i podtrzymanie go tą samą dłonią przy spadaniu w dół (rys. 122).


108
109
110
111


112
113
114
115


116
117
118
119

20. To samo ćwiczenie jak pod ptk. 19, lecz z przerzutem do drugiej ręki (rys. 123).
21. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 20, lecz odważnik wykonuje dwa obroty (rys. 124).
U w a g a. Wszystkie te ćwiczenia należy wykonywać lewą i prawą ręką, a także z przerzutem z ręki do ręki.

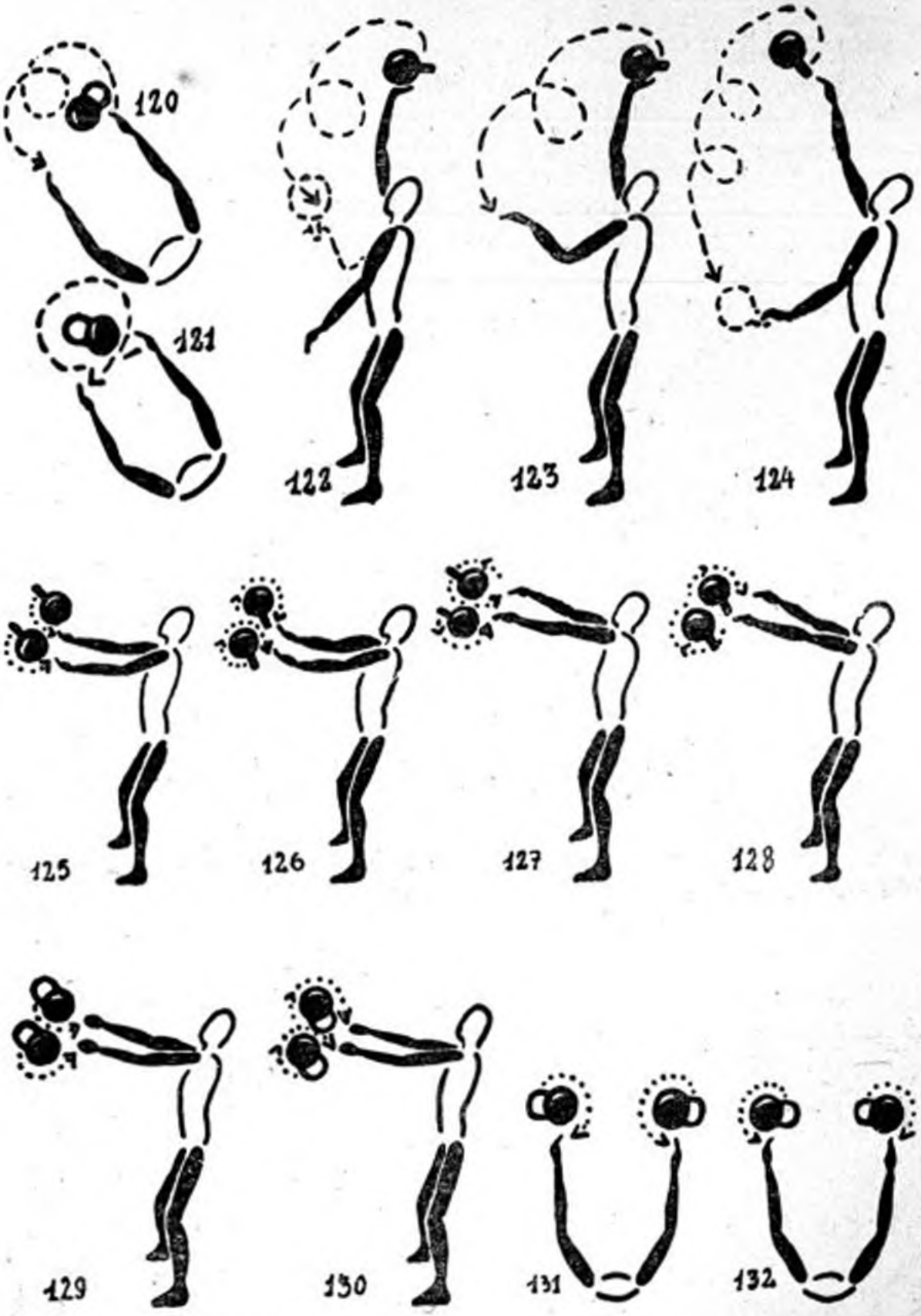
**b) Dwoma odważnikami**

1. W postawie rozkrocznej (nogi lekko zgięte), ramiona na wysokości barków (lekko zgięte w łokciach) — przewrót odważników uchwytami w górę, w podchwycie (rys. 125).
2. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 1, lecz odważniki uchwytami w dół (rys. 126).
3. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane — przewrót odważników uchwytami w górę, w nadchwycie (rys. 127).
4. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 3, lecz uchwytami w dół (rys. 128).
5. W postawie jak pod pkt. 1 — przewrót odważników uchwytami w górę (odważniki w profilu) (rys. 129).
6. W postawie jak pod pkt. 1 — przewrót odważników, lecz uchwytami w dół (rys. 130).
7. W postawie rozkrocznej, ramiona wyprostowane przed sobą — przewrót odważników (w profilu), uchwytami na zewnątrz (rys. 131).
8. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 7, lecz uchywtami na wewnątrz (rys. 132).

**c. Żonglerka z partnerem**

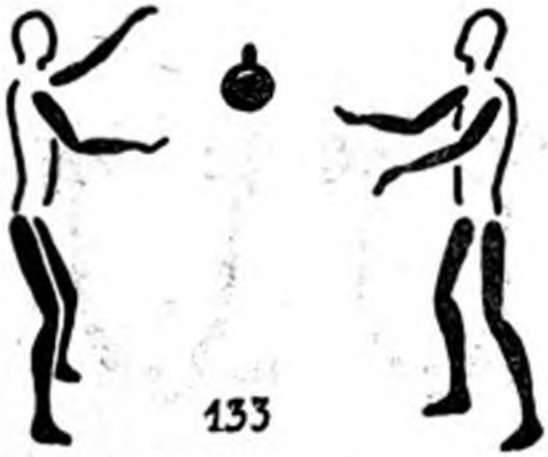
P r z e r z u t y o d w a ż n i k a j e d e n d o d r u g i e g o s t o j ą c n a p r z e c i w k o s i e b i e

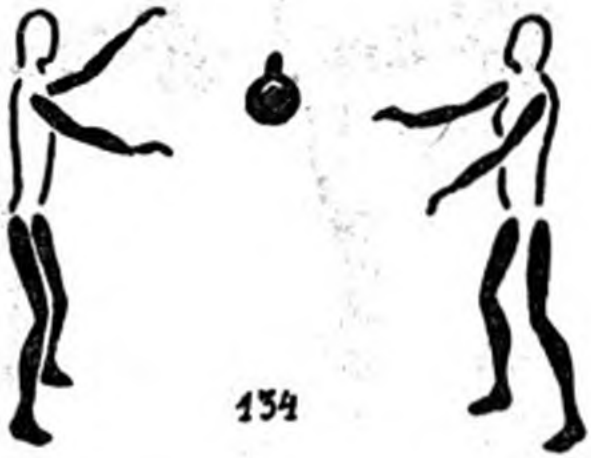
1. W postawie rozkrocznej, ramiona na wysokości barków — przerzut odważnika w podchwycie, uchwytem w górę (bez przewrotu) (rys. 133).

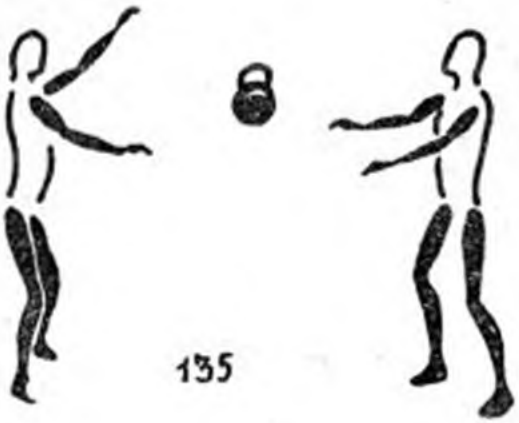

120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132

2. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 1, lecz w nachwycie (rys. 134).
3. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 2, lecz odważnik w profilu (rys. 135).
4. W postawie jak pod pkt. 1 — przerzut odważnika w podchwycie, uchwytem w górę, z przewrotem odważnika (rys. 136).
5. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 4, lecz uchwytem w dół (rys. 137).
6. W postawie jak pod pkt. 1 — przerzut odważnika w nachwycie, uchwytem w górę, z przewrotem (rys. 138).
7. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 6, lecz uchwytem w dół (rys. 139).
8. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 6, lecz odważnik w profilu (rys. 140).
9. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 8, lecz uchwytem w dół (rys. 141).
10. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 9, lecz uchwytem w prawo (rys. 142).
11. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 10, lecz uchwytem w lewo (rys. 143).

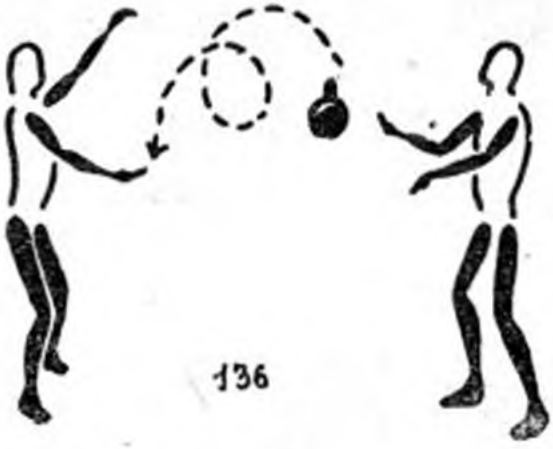
U w a g a. Wszystkie przerzuty wykonywać lewą i prawą ręką na przemian.


133

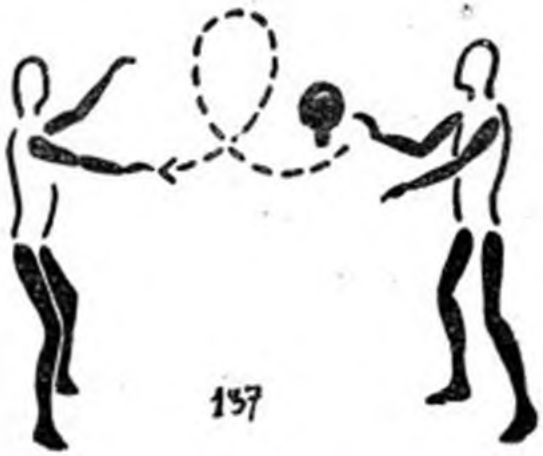

134



135

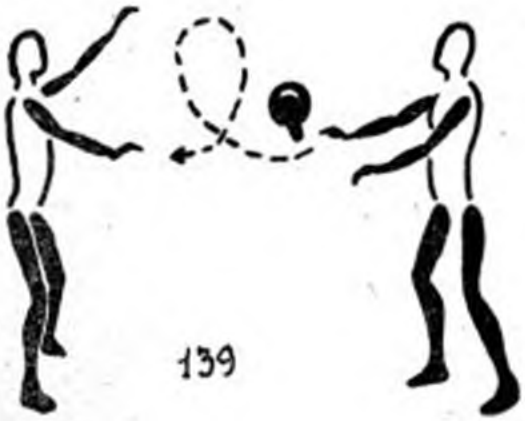


136



137

138



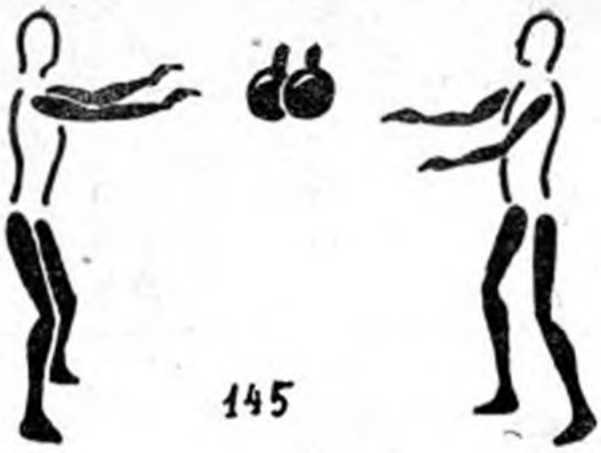
139

140

## Przerzuty dwoma odważnikami

1. W postawie rozkrocznej, ramiona na wysokości barków — przerzut odważników w podchwycie, uchwytami w górę (bez przewrotu) (rys. 144).
2. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 1, lecz w nachwycie (rys. 145).
3. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 2, lecz odważniki w profilu (rys. 146).
4. W postawie rozkrocznej, ramiona na wysokości barków — przerzut odważników w podchwycie, uchwytami w górę, z przewrotem (rys. 147).
5. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 4, lecz uchwyty w dół (rys. 148).
6. W postawie rozkrocznej, ramiona na wysokości barków — przerzut odważników w nachwycie, uchwytami w górę, z przewrotem (rys. 149).
7. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 6, lecz uchwyty w dół (rys. 150).
8. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 7, lecz uchwyty w górę (odważniki w profilu) (rys. 151).
9. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 8, lecz uchwyty w dół (rys. 152).

144


145

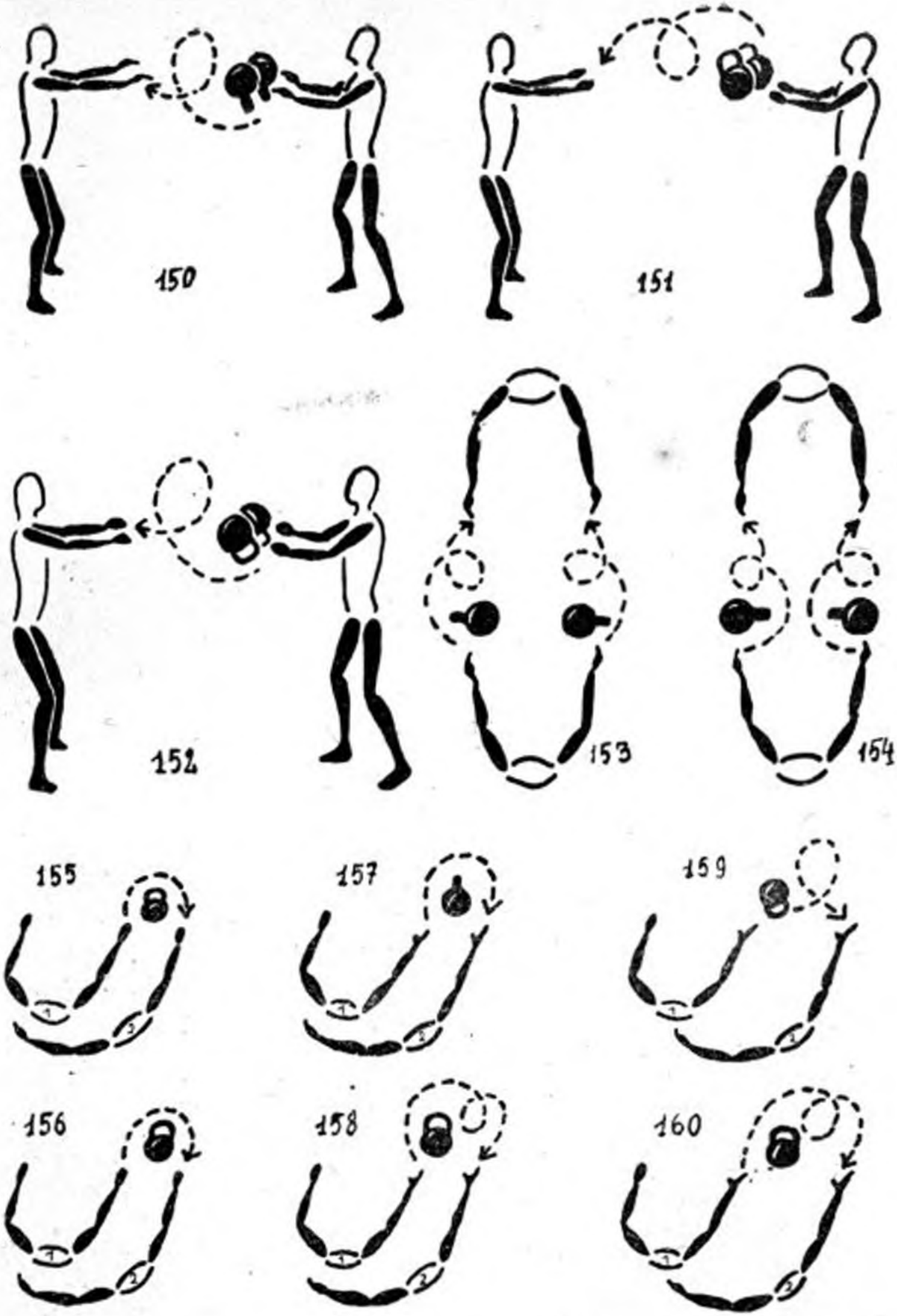
146

147

148

149

10. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 9, lecz uchwyty na zewnątrz (rys. 153).
11. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 10, lecz uchwyty na wewnątrz (rys. 154).


150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160

## Przerzuty ze zmianą miejsc stojąc obok siebie

Zmiana miejsc następuje po rozpoczęciu przerzutów. Rozpoczynający przerzut zajmuje następnie postawę z tyłu za chwytającym odważnik. Z tą chwilą przerzut powtarza się znowu, z tym że wykonuje go drugi ćwiczący.

1. W postawie rozkrocznej ramiona na wysokości barków — przerzut odważnika w podchwycie, bez obrotu (rys. 155).
2. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 1, lecz w nachwycie (rys. 156).
3. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 2, lecz odważnik w profilu (rys. 157).
4. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 1 — przerzut odważnika w podchwycie, uchwyt w górę, z obrotem (rys. 158).
5. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 4, lecz uchwyt w dół (rys. 159).
6. W postawie jak pod pkt. 1 — przerzut odważnika w nachwycie, uchwyt w górę, z obrotem (rys. 160).

7. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 6, lecz uchwyt w dół (rys. 161).
8. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 7, lecz uchwyt w górę (odważnik w profilu) (rys. 162).
9. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 8, lecz uchwyt w dół (rys. 163).
10. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 9, lecz uchwyt w prawo (rys. 164).
11. To samo ćwiczenie jak pod pkt. 10, lecz uchwyt w lewo (rys. 165).

Uwaga. Przerzutów odważnika należy dokonywać lewą i prawą ręką, a także z różnymi obrotami przed przerzutem odważnika do partnera.

---

SPIS RZĘCZY


Wstęp . . . . . 3

**I. Podnoszenie odważników jako sport** . . . . . 5

**II. Objaśnienie terminologii** . . . . . 7

1. Wyciskanie, 2. Rwanie, 3. Podrzucanie, 4. Wyciskanie z wykręcaniem, 5. Wymach, 6. Żonglerka

**III. Ogólne zasady dla ćwiczących** . . . . . 8

1. Dobór odważników, 2. Miejsce ćwiczeń, 3. Ubiór, 4. Postawa, 5. Organizacja ćwiczeń, 6. Dawkowanie ćwiczeń, 7. Kolejność ćwiczeń, 8. Rozgrzewka, 9. Ogólne wskazówki metodyczne, 10. Wskazówki higieniczne, 11. Oddychanie, 12. Samokontrola

**IV. Zasób ćwiczeń z odważnikami** . . . . . 15

A. Podnoszenie jednego odważnika oburącz . . . . . 15
B. Podnoszenie jednego odważnika jednorącz . . . . . 21
C. Podnoszenie dwu odważników . . . . . 26
D. Żonglerka . . . . . 32
a) Jednym odważnikiem . . . . . 32
b) Dwoma odważnikami . . . . . 36
c) Żonglerka z partnerem . . . . . 36

Cena zł. 1,90